



多摩ニュータウン豊ヶ丘団地商店街にある「とよよん」(多摩市豊ヶ丘)。入り口が開放的で入りやすい。

お話を伺いました

社会福祉法人 楽友会
白楽荘在宅サービスセンター・経営管理本部
所長 齋藤 誠 さん(写真右)

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
地域福祉推進課 まちづくり推進担当
社会福祉士・介護福祉士 森田 一光 さん
(写真左)



健幸つながるひろば
とよよん

「一人暮らしも悪くない」 そう言える地域を目指して。

多摩市が2020(令和2)年に実施した「高齢者実態調査」によると、65歳以上で一人暮らしをしている人の割合は41.9%を占めています。近くに家族や知り合いがいない独居の高齢者は、行動範囲が狭く、人との交流が少ないと言われています。家に閉じこもることが多いため、気持ちも体力も落ちて、食事もおろそかに。そうなるとう、栄養状態も悪くなります。このような悪循環が要介護の入り口「フレイル」のきっかけとなり、大きな病気や認知症の発症など、様々なリスクが高まることになるのです。

豊ヶ丘団地商店街にある「健幸つながるひろばとよよん」(以下、とよよん)は、こうした背景を受けて2020(令和2)年9月に開設されました。住民が来たいときに来られる場所、世代間交流が自然にできる場所を設け、「地域共生の拠点とする」というのが狙いです。現在では、ここで活動を通して地域間交流が活発に行われ、高齢者の孤立防止などにも役立っています。

運営は同団地で居宅介護支援事業所を営む社会福祉法人楽友会と多摩市社会福祉協議会が行い、多摩市とUR都市機構が情報発信などを支援する4者連携で拠点づくりに努めています。月に1度、4者で定例会を設け、関係機関と連携し、多世代(子どもから高齢者まで)が住み慣れた地域で生きがいを持って暮らしていくためにこの場所をどう役立てていくか、協議を重ねています。



とよよんに集まる人たち。この日は「終活なんでも相談」が開かれ、法律に詳しい80代の男性サポーターが住民からの相談に対応していた。

「健幸つながるひろば」がオープンするまでの準備期間はおよそ3年。1年前から住民サポーター(ボランティア)を募り、「とよよん」の名称も住民からの公募で決めたのだとか。

ここ来ればつながる！

住民がつくるみんなの居場所

「オープン当初からサポーターの皆さんと『どんな場所にしていこうか』、ともに考えながら活動してきました。今ではサポーターさんから『こんな講座をやってみよう』など積極的な意見をいただき、地域住民が主体となった活動をしています」と多摩市社会福祉協議会の森田一光さん。

現在、サポーターは50〜80代の18名。手芸が得意、法律に詳しい、ご近所ネットワークを持っているなど顔ぶれも様々です。月1回のミーティングでアイデアを持ち寄り、イベントを開催したり、サポーターが中心となって運営しています。



住民主催の講座で手作りしたマスクや手芸作品が並ぶ。

「もちろんバックには私たちがいます。この施設の隣には居宅介護支援事業所があり、介護に関わる悩みがあればケアマネージャーにつないだり、適切な専門機関を紹介したり。ちょっとした心配や困りごとがあるときに相談できる窓口だと思ってもらえたら」と社会福祉法人楽友会の齋藤誠さん。

目指すところは、さらに若い世代まで巻き込んだ人と人とのつながり。「買い物をして家に帰る間に何人かとあいさつをして、立ち話ができる地域にしたい。『一人暮らしも悪くない』と言える人を増やせたら、私たちが幸せです」と話してくれました。



「ランタン作り」

様々なイベントを通じて、子どもから高齢者まで多世代交流を楽しむ。

アートワーク
「たまのニューシャンドリア」

多摩市が目指す 健幸都市とは？

多摩市は、誰もが生涯を通じて健康で幸せに過ごせるまち「健幸都市(スマートウェルネスシティ)・多摩の創造」を掲げ、まちぐるみで様々な取り組みを進めています。なかでも力を入れているのは、世代を超えて声をかけ合える、身近な地域での人と人のつながり。「とよよん」はその拠点となっています。



最近よく聞く フレイル って何？

フレイルとは、加齢により心身が弱ってきた人に起こる、自立と要介護の中間の状態のこと。予防のためには「たんぱく質をしっかりとる」「適度な運動」「人とのつながり」の3つが大事だと言われています。特に、「人とのつながり」をなくすと、運動機能や認知機能の低下が始まる人が多くなることがわかっています。そこで、とよよんでは「ノルディックウォーキング」「介護予防体操」といった運動講座や、地域で連携するイベントへの参加を呼びかけています。

介護予防体操



ノルディックウォーキング